

УТВЕРЖДЕН:
Заведующей МКДОУ
«Детский сад п. Известковский»
К.Ю. Капранова
Приказом № 44 от « 21 » 08 2020 г.

**Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания воспитанников в возрасте от 3 до 7 лет,
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов,
посещающих МКДОУ «Детский сад п. Известковский» с 10.30 часовым пребыванием (холодный период)
1 неделя**

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Завтрак	Каша манная молочная – 200 гр. Хлеб с маслом – 30/8 гр. Чай – 200 гр.	Каша пшенная молочная – 200 гр. Хлеб с маслом и с сыром – 30/8/10 гр. Напиток цикория с молоком – 200 гр.	Каша «Дружба» молочная – 200 гр. Хлеб с маслом – 30/8 гр. Кисель – 200 гр.	Каша геркулесовая молочная – 200 гр. Хлеб с маслом и с сыром – 30/8/10 гр. Чай – 200 гр.	Суп молочный с макаронными изделиями – 200 гр. Хлеб с маслом – 30/8 гр. Чай – 200 гр.
Обед	Салат «Витаминный» - 60 гр. Суп с клецками с курицей – 200 гр. Голубцы ленивые – 200 гр. Компот из с/ф – 200 гр. Хлеб – 60 гр.	Салат из моркови - 60 гр. Щи из свежей капусты с курицей со сметаной – 200 гр. Тефтели из говядины с соусом – 80/30 Пюре картофельное – 150 гр. Компот из свежих фруктов – 200 гр. Хлеб – 60 гр.	Салат из морской капусты с маслом - 60 гр. Свекольник со сметаной – 200 гр. Плов – 200 гр. Компот из свежих плодов – 200 гр. Хлеб – 60 гр.	Салат из свежей капусты с яблоками - 60 гр. Суп рыбный из консервов – 200 гр. Гуляш из отварной говядины – 50 гр. Гречка отварная рассыпчатая – 150 гр. Компот из с/ф – 200 гр. Хлеб – 60 гр.	Салат из свеклы - 60 гр. Суп с фасолью – 200 гр. Рыба припущенная – 70-80 гр. Пюре картофельное – 150 гр. Компот из замороженных ягод – 200 гр. Хлеб – 60 гр.
Полдник	Вареное яйцо – 1 шт. Сосиска отварная – 50 гр. Хлеб – 30 гр. Чай – 200 гр.	Омлет – 100 гр. Зеленый горошек отварной – 50 гр. Хлеб – 30 гр. Чай – 200 гр. Яблоко свежее – 100 гр.	Сырники творожные со ступленным молоком 100/30 Какао – 200 гр.	Суп-лапша – 200 гр. Хлеб – 30 гр. Чай – 200 гр. Банан – 100 гр.	Булочка творожная – 100 гр. Кефир – 200 гр.